

Gemüse		Obst		Sonstiges	
	2 Bund Schnittlauch		Birnen		verschieden Nüsse
	Sprossen		1 kg Äpfel		verschieden Samen (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne,..)
	Tomaten		Rosinen		Eier
	Radieschen		Bananen		Mandelmus
	Gurke		TK Erdbeeren		Olivenöl
	Paprika		Datteln		Gemüsebrühe
	grüner Salat	Milchprodukte	Alsan (pflanzl. Margarine) oder normale Butter		Tomatenmark
	Zwiebel		Schuss Pflanzenmilch		Bratöl (DM)
	Knoblauch		Joghurt		heller Balsamico
	Karotten		Sauerrahm		scharfer Senf
	Zitronen	Getreide	Vollkornreis		30 g Sonnenblumenkerne (oder Pinienkerne)
	Stange Sellerie		Vollkornbrot		Hefeflocken
	1 Dose gehackte Tomaten		Haferflocken (zart)		Leinöl
	getrocknete Tomaten		Buchweizen		Apfelessig
	Brokkoli		Einkornreis	Hülsenfrüchte	Kichererbsen
	roter Paprika		Grünkern		rote Linsen (roh)
	getrocknete Chillischoten		Hirse		1 Dose Mais
	passierte Tomaten	Süße	Dattelsirup, Honig oder Ahornsirup		1 Dose Kidneybohnen
	Kartoffeln	Gewürze	Zimt		
	TK Erbsen		Vanilla		
	1 Süßkartoffel		Salz		
	3 Karotten		Pfeffer		
	Lauch		Kreuzkümmel		
	Kürbis		Paprikapulver		
	Rote Zwiebel		orientalische Gewürzmischung (z.B. Sonnentor)		
	Rote Rübe		Gulaschgewürz (Sonnentor)		
	Lauch		Oregano, Majoran, Thymian		
	Zucchini		Sojasauce		
	Cocktailtomaten				
	Kresse				

